

உணவின் உயர்தர முறைமை

உணவென்பது இங்கு உயிர்களின் அபிவிருத்திக்கு ஆதாரமான போஜனத்தைக் குறித்ததேயாம். அஃதொன்றின் பொருட்டே சகலவுயிர்களும் படாத பாடுகளைப்பட்டு வருகின்றன. இல்லாவிடில், ஒன்றும் எவ்வித வருத்தத்திற்கும் உட்பட வேண்டியிராது. உயர்வு தாழ்வு என்கிற மதிப்பும் ஏற்படக் காரணமில்லை.

"சேவித்துஞ் சென்றிரந்துந் தெண்ணீர்க் கடல் கடந்தும்
பாவித்தும் பாராண்டும் பாட்டிசைத்தும் - போவிப்பம்
பாழின் உடம்பை வயிற்றின் கொடுமையால்
நாழி யரிசிக்கே தாம்"

என்கிற முறைப்பாடும் வெளிவராது." என் சிந்தை கெட்டுச், சாணும் வளர்க்க அடியேன் படுத்துயர் சற்றல்லவே" என்று வாய்விட்டரற்றவும் வழியுண்டாகாது.

சிறந்த வித்வானொருவன் குடிக்கக் கூழும் உடுக்கக் கந்தையுமின்றி ஒற்றைக் கோவணத்துடன் தேகமுற்றும் மயிரால் மூடப்பெற்றவனாய் ஊரூராயலைந்து புதுவையைச் சேர்ந்தானாம். அங்கு ஆனந்தரங்க பூபதியைக் கண்டாவது தன் குறையை நிவர்த்தித்துக் கொள்ளலாமென் றெண்ணி ஒரு நாள் அதிகாலையில் அப்பிரபுவின் வீட்டுக்குப்போய், அவரை வெளிவரின் காணலாம் என்று தெருத்திண்ணையின் ஒரு மூலையில் முழங்காலை மார்போடணைத்துக் கொண்டு, கைகளால் அம்முழங்காலைக் கட்டிக் கொண்டு உட்கார்ந்திருந்தானாம். வெளியே உலாவச்சென்ற பிரபு வீட்டுக்குத் திரும்பியவர் இம்மனிதனைக் கண்டு "இக்குரங்கன் யார்?" என்று தமது கைக்கோலால் சுட்டிக்காட்டி வினவினராம். உடனே வித்வான் "இவர்தான் பிரபுவா யிருக்கலாம்" என்று நினைத்து, எழுந்து நின்று "சுவாமி! அடியேன் ஸ்ரீ ராமபிரானால் அனுப்பப்பெற்ற குரங்கன். இங்கு சீதாபிராட்டி (இலகூமி) இருக்கின்றாளோ இல்லையோ வென்று பார்த்துவரச் சொன்னார் " என்றானாம்.

பிரபு தாம் கேட்ட கேள்விக்குத் தக்க சமாதானம் சொன்ன இவன் கேவலம் மூடாத்துமாவாயிரான். நல்ல திருக்கட்டும் என்று நினைத்தவராய்த் தமது பரிசாரகர்களில் ஒருவனை யழைத்து" இவருக்கு நாவிதனைக் கொண்டு கூடிவரஞ் செய்வித்து, குளிப்பாட்டி, நல்லுடையணியச் செய்து, சாப்பிடவையுங்கள். உபசரிப்பதில் தாழ்வு ஏதேனும் நேரிடப்போகிறது. பிறகு என்னிடம் அழைத்து வாருங்கள்" என்று உத்தரவிட்டு, அவ்வாறே அவ்விதவ சிகாமணியோடு கலந்து பேசி அவரால் கவிபாடப் பெற்று, வேண்டிய சன்மானத்துடன் அவரைக் கூட்டியனுப்பினாராம். இப்படிப் பசிப்பிணியானது கவிச்வரர்களையும் வாட்டவல்ல தென்றால் பிறரை யது என்ன செய்யாது. குலங் கோத்திரம், மானம் தானம், அறிவு, ஆண்மை, ஈகை யிரக்கம் முதலிய வெல்லாமிருந்தாலும் இப்பிணியண்டினால் அவையாவும் எங்கேனும் பயந்தோடிப் பதுங்கிக்கொள்ளும்.

உணவின் உயர்தர முறைமை

இத்தகைய கொடும் பிணியைக் குடிகெடுக்க வல்லது எது? அது, உணவேயாம். நாம் செய்யும் அளவற்ற தொழில்களும், கற்கும் கணக்கற்ற வித்தைகளும் அவ் வுணவின் பொருட்டேயன்றோ? அத்தன்மையான உணவின் வகைகளையும், பக்குவப்படுத்தும் வழிகளையும், இடங்களையும், உண்ண வேண்டிய ஒழுங்குகளையும், உரிய பாத்திரங்களையும், பலன்களையும் முன்னோர் விசிதமாகக் கூறியிருக்கின்றனர். இப்போது காலத் துக்கேற்ற கோலப்படி நாம் அவற்றைக் கவனியாது இஷ்டப்படி யொழு கிவருகிறோம். நம்மைப் பின்பற்றுபவராவது அத்தருமங்களில் ஈடுபட்டுய்ய அவற்றை யொருவாறு சுருக்கிப் பேசுவாம். அரிசி வகைகளில் 76 தினுசுகளுண்டு. அவற்றில் சம்பா அரிசியில் மட்டும் நாற்பதுக்கு மேற்பட்ட தினுசுகளுண்டு.

அவற்றால் சுத்தான்னங்கள், சித்ரான்னங்கள், பலகாரங்கள் முதலியவை செய்யலாம். இவற்றுள்ளொன்றைக் கஷ்டப்பட்டு அடையப் பெற்றவரிற் சிலர் அதைப் பக்குவப்படுத்தும் ஒழுங்கை அனுசரிப்பதில்லை. காலம் அப்படியிருக்கின்றது. நியாயமாகப் பார்க்கின், பாகசாலையானது 32 அடி நீளமும், 8 அடி அகலமும் கொண்டிருக்கவேண்டும். மேலே புகை முதலியவை தாராளமாகச் செல்லவும், அக்கினிக் குதவியான காற்று நன்றாயியங்கவும் புகை கூண்டு, பலகணி, நீர்த்தாரை முதலியவை அமைந்திருத்தல் வேண்டும். அறையை எப்போதும் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். இந்த அறையில் அக்கினி அல்லது இந்திர திசையில் பரணி, கிருத்திகை முதலிய சுபதினத்தில் பசுவின் வால்போலும் செங்கல்லால் அல்லது களிமண்ணால் அடுப்பிடவேண்டும். இதனைத் தினந்தோறும் சாணங்கொண்டு மெழுகிக் கோலமிட்டு, மலரிட்டுத் தொழுது நெருப்பை அடுப்பில் இடவேண்டும். இவ்வறையில் இருக்கவேண்டிய உபகரணங்கள்: - அக்கினி திசையில் தீபம்; யமன் திசையில் விறகு; வருணன் திசையில் நீர்; வாயு திசையில் விசிறி; நிருதி திசையில் முறம் துடைப்பம்; குபேரதிசையில் தானியம், காய்கறி, ஈசானிய திசையில் உரல், உலக்கை, அம்மி; வலது பக்கம் பாக பாத்திரங்கள்.

சமைப்பவன் ரோகமில்லாதவனாய், தேகபுஷ்டியுள்ளவனாய், பதார்த்த லக்ஷணமறிந்தவனாய், நற்குலத்துதித்தவனாய் இருத்தல் வேண்டும். ஸ்நாநஞ்செய்து அரையிலும், மேலும் சிறு துண்டு பூண்டு, சிகையைத் தட்டி அவிழாதபடி முடியிட்டு, நகசுத்தி செய்து கொண்டு சமையல் செய்யப் பிரவேசிக்க வேண்டும். இவ்வகையாயிருந்து சமைக்காத அன்னம் உண்பவரை நோயினராக்கி எண்வகை குற்றத்துட்படச்செய்யும் - அவை: -

1. அஸ்திரீதம் = கஞ்சி சுற்றிக்கொண்ட அன்னம் - ஆமயம் முதலிய ரோகந்தரும்.
2. பிச்சளம் = அளிந்த அன்னம் - குன்மாதிரோகந்தரும்.
3. அசுசி = புழு, மயிர்சேர்ந்த அன்னம் - வாய் நீரொழுக்கை யுண் டாக்கும்.
4. குவதிதம் = நருக்கரிசிபட்ட அன்னம் - அஜீரணமுண்டுபண்ணும்.
5. சுஷுமிதம் = சிறிது வெந்தும் வேகாததுமான அன்னம் - இரத்த பீடன முண்டாக்கும்.
6. தக்தம் = காந்திப்போன அன்னம் - இந்திரிய நஷ்டத்தை யுண் டாக்கும்.
7. விருபம் = விறைத்துப்போன அன்னம் - ஆயுள் கூடினத்தை யுண்டாக்கும்.
8. அநர்த்துஜம் = பழைய சாதம் - அதி நித்திரை, சீதாதி தோஷம் உண்டாக்கும்.

உணவின் உயர்தர முறைமை

இலைக்கறிகள், காய்கள், பிஞ்சுகள், கனிகள், பயறுகள் இவற்றை ஐங்காயமிட்டு சமைக்க வேண்டும்.

போஜனவிதி: - சமந்தியிலுண்போர் அன்னியரல்லாத சம ஜாதிய ராய், நியமாசாரமுடையோராய் இருத்தல் வேண்டும்.

இடம்: - வெளிச்சமுள்ள தாய், இதரூள் புகாததாய், கோமயத்தால் மெழுகப்பட்டதாயிருக்க வேண்டும்.

உண்ணும் பாத்திரம்: - 1. பொன், 2. வெள்ளி, 3. வெண்கலம், 4. வாழை இலை, 5. மா இலை, 6. புன்னை இலை, 7. தாமரை இலை, 8. இருப்பை இலை, 9. பலா இலை, 10. சண்பக இலை, 11. வெட்பாலை இலை, 12. பாதிரி இலை, 13. பலாசு இலை, 14. சுரை இலை, 15. கமுகமடல் இவற்றுள் ஒன்றாயிருக்க வேண்டும். இவற்றின் பலன்: -

1. சுகல் விருத்தி, வாத பித்த சீதள சமத்துவம், உற்சாகம், சோபா ரோக நிவர்த்தி.
2. சிலேத்தும் பித்த கோபத்தை நீக்கி, தேஜசு மகிழ்ச்சி என்ப வற்றைத் தரும்.
3. சிக்கல், சோர்வு, இரத்தபித்தரோகம், என்பவற்றை நீக்கி, தாது விர்த்தி, வன்மை, இவற்றைத் தரும்.
4. தேஜசு, சுகபோகம் உண்டாம். மந்தாக்கினி, துர்ப்பலம், கூடண வாத சிலேத்தும் அரோசகம் இவற்றை நீக்கும்.
5. வெப்பம், வாதரோகம், மந்தாக்கினி இவற்றைத் தரும். சம்பத் தைப் போக்கும்.
6. குன்மரோகம், பித்தம் அதிகமாக்கும். மற்ற இலைகள் மத்திய பலனைத் தரும்.

பலவகையான பாலுள்ள மர இலைகள்: - பங்குவாதம், கூடியம், தாக ரோகம் இவற்றை நீக்கும்.

வெள்வாழையிலை: - உற்சாகந்தரும்.

"வாழையிலை அறுத்த அடிபாகத்தை வலப்பக்கம் வைத்துண்ண வேண்டும். உண்ணும் போது, இரண்டு கால்களையு முடக்கிக்கொண்டு இட முழந்தாளின் மேல் இட முழங்கையை யூன்றிக்கொண்டு பேசாமல் உண்ணவேண்டும். தரையில் ஆடையுடன் தென்முகமாக இருந்து உண்பவருடைய அன்னத்தை அரக்கர் உட்கொள்ளுவார்கள்.

இரண்டு வேளை போஜனமே உத்தமம். முக்கால் வயிறுதான் உண்ணுதல் வேண்டும். அன்னம், கறி அரை வயிறு. பால், மோர், ஜலம் கால் வயிறு.

"திண்ணம் இரண்டுள்ளே சிக்க அடக்காமல்
பெண்ணின் பால் ஒன்றைப் பெருக்காமல் - உண்ணுங்கால்
நீர்கருக்கி மோர் பெருக்கி நெய்யுருக்கி யுண்பவர்தம்
பேருரைக்கப் போமே பிணி "

என்று ஆன்றோர் கூறியுள்ளார்.

உணவின் உயர்தர முறைமை

ம. இராஜகோபால பிள்ளை,
கோமளேசுவரன் பேட்டை.

ஆனந்த போதினி - 1924 (வா) - ஏப்ரல் மீ
